

積極的に食べよう“黒い物” ③ 黒豆

黒豆いろいろある・いろんな食べ方★

色鮮やかなツヤを放ち、見慣れているのは甘く煮込んだ『黒豆』ですが、食べ方やレシピなど意外といろいろあるものです。今回のおすすめは「自家製黒豆茶」です。



◆ 冬は忘れがち、こまめな水分摂取は黒豆茶で。

大さじ1杯（8-10粒ほど）を水筒に入れてお湯を注げば、1日分の飲み物になります。淹れたては、豆の香ばしさが引き立ち、夕方には甘味が出て、また違う味が楽しめます。

茶葉と違って、入れっぱなしでも渋みは出ないですし、ティーバッグが破れたりしません。後片付けもすぐだけで簡単！

ペットボトルも高くなりましたが、いつでも飲めるマイポットは便利ですよ。のどの乾燥防止に、こまめに水分摂取を心がけましょう。

◆ 黒豆の栄養成分：大豆と同様にタンパク質、食物繊維、その他、カルシウム、カリウム、鉄分、など

黒豆はポリフェノール（抗酸化作用）が豊富です

*-*アントシアニン*-*

黒豆の色素の元、眼精疲労の軽減、血糖値の上昇を防ぐ



*-*大豆イソフラボン*-*

女性ホルモンのバランスや美肌、骨粗しょう症の予防



*-*大豆サポニン*-*

大豆に含まれる苦味や渋み、えぐみの成分で動脈硬化の予防、免疫力の向上



◆ 他にもいろいろある黒豆

迷ったときに、『黒豆』を選べば、体に良いことは間違いないです。



黒豆パン



黒豆入りおせんべい



そのまま食べられる甘くない黒豆

チーズをのせれば、さらにたんぱく質が豊富になり、お総菜パンになります。

クリームチーズと合わせると、ワインにも合うおつまみに早変わり♪

いろいろ楽しんでみてください～ 来月は『きくらげ』になります。次回もお楽しみに。

サラダやお浸しに和えて
炊き立てごはんに入れて黒豆ご飯にも、そのまま食べられるので
便利です

執筆者：菊池 希代江

プロフィール：東京出身。保健師。

病院および健康保険組合、事業所の保健師として、ヘルスケア支援を行っています。